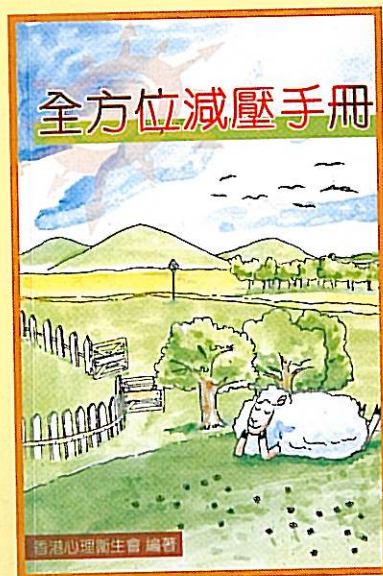


全方位減壓手冊

對於一些人來說，壓力是促使人進步的原動力。善用壓力，能推動我們面對挑戰、積極解決問題，從而導致成功。然而，不懂得妥善處理壓力的人卻遠比善用壓力的人為多，所以，一談到壓力，便予人一種負面的印象。

研究發現，壓力對身心健康有很大的影響。長期承受過大壓力，不但與多種精神病有關，也會促成或加劇很多身體的疾病。因此，「壓力過大」便成為了近年流行的無形都市病，很多人在嘗試過「壓力過大」的滋味後，都嚷着要減壓。但究竟怎樣才算是壓力過大？又如何有效去減？這倒是一門專業的學問。

《全方位減壓手冊》，由13位專業社工、精神科醫生、臨牀心理學家及護理人員等合著，全面剖析壓力的來源、壓力對個人身心的影響，分析一般人對壓力的誤解，免卻不必要的恐慌，並提供多元化的減壓方法，包括呼吸鬆弛法、減壓運動、心理治療、食療、娛樂建議等等，更附有壓力小測試，幫助你即時了解自己目前的受壓程度，是一本全面的減壓工具書。



作者：香港心理衛生會 出版：零至壹出版有限公司 鳴謝：香港心理衛生會

生理時鐘療法

有病看醫生，很多時所處方的藥物都指示每天飯後服用3或4次；不過來自休士頓赫曼醫院時間生物學中心的麥可·斯默藍斯基博士卻指這種用藥方法不合時宜。因為它假設了我們身體一整天內，對藥物的需求量是相同的，但很多研究觀察已推翻這個把人體視作機械倒模一樣的看法。

何出此言？原來科學家早已認同我們的體內有一個屬於自己的時鐘，時針分針運行到什麼時刻，體溫、血壓、脈搏、呼吸等都有不同的變化，但又有一定的規律。我們天亮後，或早或遲總會在大約時間自動轉醒，到了某個時間肚子便會咕嚕叫響……無論是器官運作，抑或是細胞分裂，都有時有序，就是疾病也會於某個時候特別容易發難，例如心臟病最可能在早上6時到中午發作，夜間氣喘病發的機會是白天的100倍。科學家於是開始研究如何配合這個生理時鐘去促進健康，提高治療效率，而適時調整用藥分量，正是時間療法的重要一環。

本書的作者斯默藍斯基博士是其中一位研究生物鐘的專家，他把科學家多年的研究成果，以深入淺出的方法介紹給普羅讀者，希望讓深奧的醫學及生物學成了大家的常識，對提升自我和整個社會的健康意識也可幫上一把忙。👉

作者：麥可·斯默藍斯基、琳·藍柏 譯者：王淑孜 出版：閱讀地球文化事業有限公司 鳴謝：樂文書店

